Festoyer léger… Est-ce possible?

Votre menu de fête proposé par vos diététiciennes :

Traditionnelle coupe de champagne

ou

Cocktail façon «maison»

& ses amuse-bouches

*

Coquilles Saint-Jacques au Sabayon de fenouil

*

Dinde farcie aux châtaignes, ses pommes duchesse

« maison »,

accompagnée de sa poêlée de légumes d'hiver

*

Délice framboisé

L'apéro

« Lotus bleu »

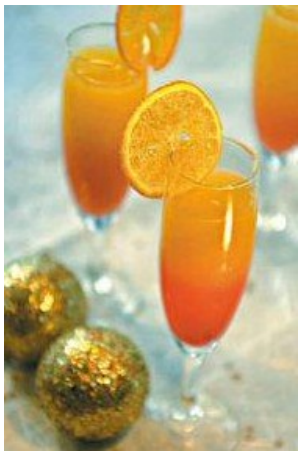
Ingrédients :

- 10 ml de sirop de menthe light
- 40 ml de jus de pamplemousse sans sucre ajouté
- 150 ml de Schweppes tonic light

Préparation :

- Servir dans le fond du verre le mélange de jus de pamplemousse et le sirop de menthe, ensuite ajouter le Schweppes tonic light.

« Cendrillon »



Ingrédients :

- 60 ml de jus d'ananas sans sucre ajouté
- 40 ml de jus d'orange sans sucre ajouté
- 15 ml de jus de citron
- 85 ml d'eau pétillante

Préparation :

- Tout mélanger et servir

« Punch à l'ananas avec ou sans alcool»

Ingrédients : (pour 6 personnes)

- ½ ananas
- 150 ml de jus d'orange sans sucre ajouté
- 150 ml de jus de pomme sans ajouté
- 250 ml de Schweppes tonic light ou eau pétillante
- 150 ml de xérès (vin)
- ½ tasse de thé noir
- 1 fruit de la passion
- Rondelles de citron
- Rondelles de concombre

Préparation :

➢ Tout mélanger et servir

& ses mises en bouches légères

☐ Bâtonnets de crudités (carottes, radis, chou-fleur, concombre, champignons…) accompagnés de sauces à base de fromage blanc.

☐ Dés de jambon, de fromage, de pastèque, de melon, de surimi, tomates cerises et olives piqués en boule.

- Mini-brochettes de melon et jambon fumé ou crevettes et dés de pamplemousse.

- Feuilles d'endives (chicons) tartinées de fromage aux fines herbes ou fromage de chèvre.

- Mini-rouleaux de jambon cuit au fromage frais ou aux asperges.

- Mini-toasts au saumon fumé, tomates et œufs durs, fromage frais aux herbes…

L'entrée

« Coquilles Saint-Jacques au sabayon de fenouil »

Ingrédients : (pour 4 personnes)

- ☐ Un petit fenouil paré en fines tranches
- ☐ Un petit poireau en fines tranches
- ☐ 6 grains de poivre noir
- ☐ 80ml de vinaigre de vin blanc
- ☐ 80ml de vin blanc sec
- ☐ 600g de Saint-Jacques fraîches ou surgelées (3pièces/personne)
- ☐ 2 jaunes d'œufs
- ☐ 1 càc de jus de citron
- ☐ 80ml de crème fraîche allégée
- ☐ 1 càs d'aneth finement ciselée

Préparation :

- Mélanger la moitié du fenouil, le poireau, le poivre noir, le vinaigre et le vin blanc.
- Réservez l'autre moitié du fenouil.
- Porter à ébullition et laisser ensuite mijoter sans couvrir jusqu'à ce que le liquide soit réduit à 2 càs.
- Passer le mélange et laisser tiédir.
- Sur une grille du four, cuire les noix de Saint-Jacques jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés.
- Ajouter au jus préparé au début 2 jaunes d'œufs et le jus de citron.
- Cuire au bain marie en fouettant jusqu'à ce que le volume double.
- Incorporer la crème et l'aneth tout en fouettant.
- Napper les assiettes d'un peu de sauce, déposer les noix et garnir du reste de fenouil.

Le plat consistant

Dinde farcie aux châtaignes

Ingrédients : (pour 8 personnes)

- ☐ 1 dinde nettoyée de 2.5kg
- ☐ 100g de viande hachée de volaille
- ☐ 50g d'allumettes de bacon
- ☐ 300g de châtaignes ou « marrons frais » en boîte
- ☐ 2 petits suisses à 20% MG ou 125g de fromage blanc demi-écrémé
- ☐ Échalotes émincées
- ☐ 100ml de cognac
- ☐ Laurier, sel & poivre

Préparation :

- éplucher les châtaignes (si fraîches) et les cuire 30min dans le bouillon dégraissé. *Si vous prenez des marrons en conserve, les réchauffer 10min dans le bouillon*, les égoutter et les émietter.

- dans une poêle antiadhésive bien chaude, faire rissoler sans MG les échalotes émincées, les marrons cuits, le bacon, la viande hachée & le laurier, le sel et le poivre.

- mixer le mélange en y ajoutant les petits suisses ou le fromage blanc.

- farcir la dinde de ce mélange homogène puis la ficeler correctement

- enfourner la dinde pendant 2H.

- 30min avant la fin de cuisson, recouvrir la dinde avec un papier sulfurisé pour qu'elle reste croustillante.

Pommes Duchesses façon maison

Ingrédients : (pour 4 personnes)

- ☐ 800g de pommes de terre Bintje
- ☐ 50 à 100ml de lait ½ écrémé (selon la texture choisie)
- ☐ Sel & poivre
- ☐ 2 jaunes d'œufs

Préparation :

- Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante pendant 20min. Egoutter.
- Réduire les pommes de terre en purée, ajouter le lait, les jaunes d'œufs, sel & poivre.
- Déposer la purée dans une poche à douille et façonner des petites pyramides de 100g chacune.
- Déposer les pommes duchesses sur une taque du four recouverte de papier cuisson.
- Enfourner 15min à 250°C afin de bien les colorer.

Poêlée de légumes d'hiver

Ingrédients : (pour 4 personnes)

- ☐ 500g de haricots mange-tout
- ☐ 400g de carottes fraîches découpées en rondelles
- ☐ 1 chou-fleur en petits bouquets(800g)
- ☐ 4 tomates en dés ou 1 petite boîte de tomates pelées
- ☐ 1 cube de bouillon dégraissé
- ☐ Sel, poivre, persil haché ou en branches

Préparation :

- Laver les légumes
- Mettre les carottes dans une grande casserole, couvrir d'eau avec le cube de bouillon, cuire 10min puis ajouter les bouquets de chou-fleur en mélangeant de temps en temps et en surveillant l'eau.
- En fin de cuisson, +/- 20min, il doit rester un fond d'eau.
- 5 min avant la fin de cuisson, ajouter les haricots et les tomates.
- Corriger l'assaisonnement, garnir de persil.

Le dessert

« Gâteau aux framboises »

Ingrédients : (pour 8 personnes)

- ☐ 1 paquet de pâte brisée fraîche déjà roulée
- ☐ 500g de framboises fraîches ou surgelées (non sucrées)
- ☐ 500g de yaourt maigre
- ☐ 50g de sucre ordinaire
- ☐ 20g de feuille de gélatine (1 petit paquet)

Préparation :

- Garnir un moule (diamètre 24cm/bord 5cm) de la pâte brisée (en laissant la feuille de cuisson contre le fond).

- Piquer la pâte à l'aide d'une fourchette.

- Mettre du papier sulfurisé sur la pâte et bien sur les bords pour que la pâte ne s'affaisse pas.

- Disposer des légumes secs sur l'ensemble pour cuire à blanc.

- Retirer la tarte du four lorsqu'elle est bien dorée. Oter les légumes secs et le papier.

- Laisser refroidir sur une grille.

- Mixer les framboises avec le sucre, ajouter la gélatine (préparée selon le mode d'emploi). Mélanger délicatement. Verser le mélange dans le fond de la tarte.

- Laisser prendre au frigo au moins 4H.

- Décorer selon votre inspiration de feuilles de menthe, de framboises, …

Nous vous souhaitons une bonne dégustation

& d’agréables fêtes de fin d’année.

***